

# ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

CAMINADORA Y REMO

5-4-3-2-1 TIEMPO DE DURACIÓN (MIN)

2 SETS

**1**

**SET 1**

5 Minutos corriendo

4 Minutos remo

3 Minutos corriendo

2 Minutos remo

1 Minutos corriendo

**2**

**SET 2**

5 Minutos corriendo

4 Minutos remo

3 Minutos corriendo

2 Minutos remo

1 Minuto corriendo